

“ผู้ที่ประเสริฐบริบูรณ์ก็คือผู้ที่เป็มนุชย์สมบูรณ์เต็มตัว ผู้ที่เป็มนุชย์เต็มตัวจะประเสริฐบริบูรณ์ ขณะนี้ เราเป็นมนุษย์เพียงครึ่งเดียว เราทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความลังเลใจ เราทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยอึดตา เราไม่เชื่อว่าพระเจ้าเป็นผู้ที่จัดทุกสิ่งทุกอย่างทั้งหมดนี้ เพื่อความเพลิดเพลิน และเพื่อเป็นประสบการณ์ของเรา เราแบ่งแยกบาปและบุญ เราถือทุกอย่างเป็นเรื่องสำคัญใหญ่โต แล้วก็ตัดสินใจตัวเองและคนอื่นไปตามนั้น เราทุกข์ทรมานจากการตั้งข้อจำกัดของตัวเองว่าพระเจ้าควรจะทำอะไร เข้าใจไหม? ที่จริงแล้ว พระเจ้าอยู่ภายในตัวเราและเราจำกัดพระองค์ไว้ เราอยากเล่น อยากจะสนุกสนานเพลิดเพลิน แต่เราไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เราจึงได้แต่พูดกับคนอื่นว่า ‘อา! เธอไม่ควรจะทำอย่างนั้นนะ’ และก็พูดกับตัวเองว่า ‘ฉันไม่ควรจะทำอย่างนั้น ฉันต้องไม่ทำอย่างนี้แล้วฉันควรจะเป็นมังสวิรัตินี้ไปทำไมกัน?’ นั่นแหละ! ฉันก็รู้อย่างนั้น แต่ฉันเป็นมังสวิรัตินี้เพราะว่า พระเจ้าภายในตัวฉันต้องการแบบนี้”

~Suma Ching Hai~

“เวลาที่เรามีความบริสุทธิ์ในการกระทำ, คำพูด และความคิดของเรา แม้เพียงชั่ววินาทีเดียว บรรดาเทพเจ้า พระเจ้า และเทวดาอารักษ์ทั้งหมดก็จะสนับสนุนเรา ในเวลานั้น ทั้งจักรวาลจะเป็นของเราและสนับสนุนเราและบัลลังก์ก็จะอยู่ตรงนั้นให้เราได้ขึ้นครอง”

~Suma Ching Hai~



เหตุใดจึงต้องเป็นมังสวิรัต

ก | อนจะรับการประทับจิตเข้าสู่ธรรมวิถีกวนอิม ทุกคนจะต้องให้คำมั่นสัญญาว่าจะรับประทานอาหารมังสวิรัติตลอดชีวิต โดยสามารถกินอาหารที่มาจากพืชรวมทั้งพวกนมและเนยได้ แต่อาหารอย่างอื่นที่มาจากสัตว์รวมทั้งไข่เป็นสิ่งที่ไม่ควรกิน สำหรับเรื่องนี้มีเหตุผลอยู่หลายอย่าง แต่เหตุผลที่สำคัญที่สุดมาจากศีลข้อที่หนึ่ง ซึ่งบอกให้เราละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต หรือ “เจ้าต้องไม่ฆ่า” (ในคัมภีร์ไบเบิล)

การไม่ฆ่า หรือไม่ทำอันตรายต่อสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ นั้น เป็นประโยชน์ต่อสิ่งมีชีวิตเหล่านั้นอย่างเห็นได้ชัด ประโยชน์ที่เห็นได้ไม่ชัดเท่าก็คือความจริงที่ว่า การเว้นจากการทำอันตรายผู้อื่นก็เป็นประโยชน์ต่อตัวเราเท่าๆกัน ทำไมหรือ? ก็เพราะกฎแห่งกรรมนั่นเอง “หว่านพืชอย่างไร ก็ได้ผลอย่างนั้น” ถ้าเราฆ่าหรือเป็นต้นเหตุให้คนอื่นฆ่าเพื่อตัวเราเพื่อสนองความอยากกินเนื้อของเรา เราก็จะก่อหนี้กรรมขึ้นมา และเราจะต้องชดใช้หนี้ในที่สุด

ดังนั้น การกินมังสวิรัติจึงเป็นของขวัญที่เรามอบให้แก่ตัวเราเองอย่างแท้จริง เราจะรู้สึกดีขึ้น และคุณภาพชีวิตของเราจะดีขึ้น เนื่องจากหนี้กรรมที่หนักหน่วงของเราได้บรรเทาเบาบางลงไปแล้ว และเราจะได้รับอนุญาตให้เข้าสู่ดินแดนสวรรค์อันลึลับแห่งใหม่ของประสบการณ์ภายในของเรา ซึ่งมันคุ้มค่ามากกว่าราคาเพียงเล็กน้อยที่เราต้องจ่ายไป!

สำหรับคนบางคนก็เชื่อในเหตุผลทางศาสนาที่คัดค้านการกินเนื้อ แต่ก็ยังมีเหตุผลจิตใจอื่นๆอีกมากมายในการที่ควรที่จะกินมังสวิรัต ซึ่งทุกเรื่องล้วนมีรากฐานจากสามัญสำนึกทั้งสิ้น เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและโภชนาการ

ของบุคคล เกี่ยวกับนิเวศวิทยาและสิ่งแวดล้อม เกี่ยวกับศีลธรรมจรรยาและความทุกข์ทรมานของสัตว์ และเกี่ยวกับความอดอยากหิวโหยของคนในโลก

สุขภาพและโภชนาการ

การศึกษาทางด้านวิวัฒนาการของมนุษย์ได้แสดงให้เห็นว่า บรรพบุรุษของเราเป็นมังสวิรัติกันโดยธรรมชาติ และโครงสร้างของร่างกายมนุษย์ไม่เหมาะกับการกินเนื้อ เรื่องนี้ได้รับการอธิบายในข้อเขียนเกี่ยวกับกายวิภาคเปรียบเทียบที่เขียนโดย ดร. จี.เอส. ฮันติงเจน แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบียของอเมริกา เขาอธิบายว่า สัตว์ที่กินเนื้อจะมีลำไส้สั้นมาก และลำไส้ของมันจะตรงและเรียบสั้น ส่วนพวกสัตว์กินพืชกินหญ้ามีลำไส้ที่ยาว ทั้งลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากอาหารประเภทเนื้อมีส่วนไขมันน้อยและมีโปรตีนมาก ลำไส้จึงไม่ต้องใช้เวลานานในการดูดซึมสารอาหาร ดังนั้นลำไส้ของสัตว์กินเนื้อจึงสั้นกว่าลำไส้ของสัตว์กินพืช เนื่องจากเส้นใยของพืชผักค่อนข้างย่อยยาก

มนุษย์เป็นเหมือนพวกสัตว์กินพืชทั่วไป คือมีลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ที่ยาว รวมความยาวประมาณยี่สิบแปดฟุต (แปดเมตรครึ่ง) ส่วนลำไส้เล็กหดพับไปมาหลายซบหลายซ้อน และผนังของมันก็เป็นรอยยับย่นไม่เรียบสั้น เนื่องจากลำไส้ของมนุษย์ยาวกว่าลำไส้ของสัตว์กินเนื้อ ดังนั้นเนื้อที่เรากินเข้าไปจึงตกค้างอยู่ในลำไส้ของเราเป็นระยะเวลาสั้น ทำให้เกิดการบูดเน่าเหม็นและสร้างสารพิษออกมา สารพิษเหล่านี้เกี่ยวข้องเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งที่ส่วนปลายลำไส้ใหญ่ และยังเพิ่มภาระให้กับตับซึ่งมีหน้าที่ขจัดสารพิษ ทำให้เกิดโรคตับแข็งและโรคมะเร็งในตับด้วย

เนื้อสัตว์มีโปรตีนยูโรโคเนสและยูเรียมาก ซึ่งเพิ่มภาระแก่ไตและสามารถทำลายการทำงานของไตด้วย ในเนื้อสัตว์หนึ่งปอนด์มีโปรตีนยูโร

โคเนสถึงสิบลีกกรัม ถ้าเขาเซลล์ที่ยังมีชีวิตไปแช่ในน้ำโปรตีนยูโรโคเนสนี้ ความสามารถในการเสริมสร้างและเผาผลาญอาหารของมันจะเสื่อมลงทันที นอกจากนี้เนื้อสัตว์ยังขาดเส้นใยหรือเซลลูโลส ทำให้เกิดการท้องผูกได้ง่าย เป็นที่ทราบกันว่า การท้องผูกสามารถทำให้เกิดโรคมะเร็งบริเวณก่อนถึงทวารหนัก และโรคริดสีดวงทวารได้

คอเลสเทอรอลและไขมันอิ่มตัวในเนื้อสัตว์ยังทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งขณะนี้สาเหตุของการเสียชีวิตเป็นอันดับแรกในสหรัฐอเมริกาและฟลอริดา

โรคมะเร็งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตเป็นอันดับที่สอง การทดลองต่างๆชี้ให้เห็นว่าการย่างเนื้อจะทำให้เกิดสารเคมีชนิดหนึ่งคือเมธิลคอลลอนทรีน (Methylcholanthrene) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งที่ร้ายแรงมาก หนูทดลองที่ได้รับสารเคมีชนิดนี้เข้าไปจะเกิดอาการของโรคมะเร็งชนิดต่างๆ เช่น มะเร็งกระดูก มะเร็งเม็ดเลือด มะเร็งกระเพาะอาหาร เป็นต้น

การวิจัยได้แสดงให้เห็นว่าลูกหนูที่กินนมแม่หนูที่เป็นมะเร็งเต้านมก็จะเป็นมะเร็งเช่นเดียวกัน และเมื่อฉีดเซลล์มะเร็งของมนุษย์เข้าไปในสัตว์ทดลอง สัตว์เหล่านั้นก็จะเป็นมะเร็งไปด้วย ถ้าเนื้อสัตว์ที่เรากินกันอยู่ทุกวันมาจากสัตว์ที่เดิมเป็นโรคต่างๆเหล่านี้ อยู่ และเราก็รับมันเข้ามาในร่างกายของเรา เราก็จะมีโอกาสที่จะเป็นโรคเหล่านี้มาก

คนส่วนมากคิดกันเอาเองว่าเนื้อสัตว์พวกนั้นสะอาดและปลอดภัย และมีการตรวจสอบแล้วที่โรงฆ่าสัตว์ แต่ว่าตามความจริงแล้ว มีโค กระบือ สุกร เป็ด ไก่ ฯลฯ ถูกฆ่ามาขายในแต่ละวันเป็นจำนวนมากเกินกว่าที่จะตรวจสอบได้ครบหมดทุกตัว และก็เป็นการยากมากที่จะตรวจว่าสัตว์ตัวนั้นหรือเนื้อชิ้นนั้นเป็นมะเร็งหรือมีเซลล์มะเร็งหรือไม่ ไม่ต้องพูดถึงเรื่องการตรวจสัตว์ทุกตัวก็ได้ ปัจจุบันนี้แม้แต่ในยุโรปและอเมริกา ทางแหล่งผลิตเนื้อสัตว์ก็

เพียงแต่ตัดหัวสัตว์ทิ้งไป หากมีปัญหาที่ส่วนหัว หรือว่าตัดขาที่เป็นโรคทิ้ง เอาส่วนที่เสียๆออกไปเท่านั้น แล้วก็จำหน่ายส่วนที่เหลือต่อไปในท้องตลาด

ดร. เจ. เอช. เคิลล็อก กล่าวว่า “เวลาเรากินอาหารมังสวิรัต เราก็ไม่ต้องห่วงกังวลว่าอาหารที่เรากินนั้นตายด้วยโรคอะไร กินได้อย่างสบายใจดีจริงๆ!”

นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่น่าสนใจอีกอย่างหนึ่งก็คือ อาหารที่ใช้เลี้ยงสัตว์มียาปฏิชีวนะ รวมทั้งยาอื่นๆ เช่น สเตียรอยด์ และฮอร์โมนที่เร่งการเจริญเติบโตผสมอยู่ในนั้นด้วย หรือไม่ก็มีการฉีดยาเหล่านี้เข้าไปในตัวสัตว์เลย มีรายงานมาแล้วว่า คนที่กินเนื้อสัตว์เหล่านี้ก็จะได้รับยาเหล่านี้เข้าไปในร่างกายด้วย และมีโอกาสที่ยาปฏิชีวนะในเนื้อสัตว์จะไปลดประสิทธิภาพของยาปฏิชีวนะที่มนุษย์เราใช้ในเวลาที่เรเจ็บป่วยไม่สบาย

บางคนคิดว่าอาหารมังสวิรัตจะขาดธาตุบำรุง แต่ ดร. มิลเลอร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมชาวอเมริกัน ซึ่งรักษาคนไข้ในฟอริโมซามาสี่สิบกว่าปีแล้ว เขาตั้งโรงพยาบาลซึ่งมีแต่อาหารมังสวิรัตสำหรับให้เจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลและคนป่วยทุกคน เขากล่าวว่า “หนูเป็นสัตว์ประเภทที่กินได้ทั้งเนื้อและพืชผัก แต่ถ้าแยกหนูสองตัวมาเลี้ยงคนละแบบ ตัวหนึ่งให้กินเนื้อ ส่วนอีกตัวให้กินพืชผัก เราพบว่าการเจริญเติบโตของหนูสองตัวนี้จะเหมือนกัน แต่ว่าหนูตัวที่กินพืชผักจะมีอายุยืนกว่า และมีความต้านทานต่อโรคมากกว่า นอกจากนี้ เมื่อหนูทั้งสองตัวเจ็บป่วย หนูตัวที่กินพืชผักก็สามารถฟื้นตัวได้เร็วกว่า เขายังกล่าวเพิ่มเติมอีกว่า “ยารักษาโรคที่เราได้จากวิทยาการทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่มีความก้าวหน้าไปมาก แต่มันก็ได้แต่รักษาโรคเท่านั้น แต่อาหารสามารถรักษาสุขภาพของเราได้” เขาอธิบายว่า “อาหารจากพืชเป็นแหล่งของสารอาหารโดยตรงมากกว่าเนื้อสัตว์ คนกินเนื้อสัตว์ แต่ว่าแหล่งของสารอาหารสำหรับสัตว์ที่เรากินนั้น ก็คือพืช สัตว์ส่วนใหญ่จะอายุไม่ยืน และก็มีโรคเกือบจะทุกชนิดที่มนุษย์เรามี เป็นไปได้มากกว่า โรคของมนุษย์เรามาจาก

การกินเนื้อสัตว์ที่เป็นโรค เพราะฉะนั้น ทำไมคนเราจึงไม่รับเอาสารอาหารจากพืชโดยตรงเล่า?” ดร. มิลเลอร์แนะนำ เพียงแต่เรากินข้าว ถั่ว ผักผลไม้ เราก็จะได้รับธาตุบำรุงที่จำเป็นในการบำรุงรักษาสุขภาพของเราให้ดีแล้ว

หลายคนมีความคิดว่า โปรตีนจากเนื้อสัตว์ดีกว่า เนื้อดีกว่าโปรตีนจากพืช เพราะว่าอย่างแรกถือเป็นโปรตีนที่สมบูรณ์ครบถ้วน และอย่างหลังเป็นโปรตีนที่ไม่สมบูรณ์ แต่ความจริงก็คือ โปรตีนของพืชบางชนิดก็สมบูรณ์ครบถ้วนเช่นกัน และการกินอาหารหลายอย่างที่มีโปรตีนไม่ครบถ้วนร่วมกัน ก็สามารถได้รับโปรตีนที่สมบูรณ์ครบถ้วนได้

เมื่อเดือนมีนาคม 1988 สมาคมโภชนาการของอเมริกาประกาศว่า “ทางสมาคมขอยืนยันว่าอาหารมังสวิรัตินี้ดีต่อสุขภาพและให้คุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ หากได้รับการจัดวางแผนอย่างถูกต้องและเหมาะสม”

มักจะมีการเชื่อกันผิดๆว่า คนที่กินเนื้อจะแข็งแรงกว่าคนกินมังสวิรัตินี้ แต่ในการทดลองที่ทำโดยศาสตราจารย์เออร์วิง พิชเชอร์ แห่งมหาวิทยาลัยเยล กับคนที่กินมังสวิรัตินี้ 32 คน และคนที่กินเนื้อ 15 คน แสดงให้เห็นว่าคนที่กินมังสวิรัตินี้แข็งแรงทนทานมากกว่าคนที่กินเนื้อ โดยเขาให้คนเหล่านี้ยกแขนขึ้นทั้งสองแขนให้นานเท่าที่จะทำได้ ผลของการทดลองปรากฏให้เห็นชัดเจนมากคือ ในระหว่างคนกินเนื้อทั้ง 15 คน มีเพียง 2 คนเท่านั้นที่สามารถยกแขนได้นานสิบห้าถึงสามสิบนาที แต่ในคนที่กินมังสวิรัตินี้ 32 คนนั้น มีถึง 22 คนที่สามารถยกแขนอยู่นานสิบห้าถึงสามสิบนาทีและมีถึง 15 คน ที่ยกได้นานกว่าสามสิบนาที, 9 คนยกได้นานกว่าหนึ่งชั่วโมง, 4 คน ยกได้นานกว่าสองชั่วโมง และมีคนที่กินมังสวิรัตินี้ คนหนึ่งสามารถยกแขนอยู่ได้นานกว่าสามชั่วโมง

นักวิ่งมาราธอนหลายคนก่อนจะลงแข่งขันจะกินอาหารมังสวิรัตินี้เป็นระยะเวลาที่ยาวนานพอควรระยะหนึ่ง ดร. บาร์บารา มอร์ ผู้เชี่ยวชาญการรักษาโรคด้วยอาหารมังสวิรัตินี้ สามารถวิ่งแข่งมาราธอนระยะทางหนึ่งร้อยสิบ

ไมล์ โดยใช้เวลายี่สิบเจ็ดชั่วโมง สามสิบนาที เธอเป็นผู้หญิงอายุถึงห้าสิบหกปีแล้ว ที่สามารถทำลายสถิติที่ผู้ชายหนุ่มๆทั้งหลายเคยทำได้ เธอกล่าวว่า “ฉันอยากจะเป็นตัวอย่างให้คนเห็นว่า ผู้ที่กินมังสวิรัตก็จะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จิตใจแจ่มใสและมีชีวิตที่สะอาดบริสุทธิ์”

คนที่กินมังสวิรัตจะได้รับโปรตีนมากพอหรือในอาหารที่กินเข้าไป สำหรับเรื่องนี้ องค์การอนามัยโลกได้แนะนำไว้แล้วว่า 4.5% ของจำนวนแคลอรีในแต่ละวันควรจะได้มาจากโปรตีน แต่ข้าวสาลีมีจำนวนแคลอรีจากโปรตีนถึง 17% บร็อคโคลี่มี 45% และข้าวมี 8% จึงเป็นการง่ายมากเลยที่จะได้อาหารที่อุดมด้วยโปรตีนโดยไม่ต้องกินเนื้อสัตว์ ทั้งยังได้รับประโยชน์เพิ่มขึ้นจากการหลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บต่างๆที่มีสาเหตุมาจากอาหารที่มีไขมันสูง เช่นโรคหัวใจ และโรคมะเร็งชนิดต่างๆ ดังนั้น การกินมังสวิรัตจึงเป็นทางเลือกที่ดีกว่าอย่างเห็นได้ชัด

มีการพิสูจน์แล้วว่า โรคหัวใจ โรคมะเร็งเต้านม โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และการหมดสติกะทันหันจากโรคหัวใจ มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการบริโภคเนื้อสัตว์ และอาหารจากสัตว์ที่มีไขมันอิ่มตัวอยู่มาก และยังมีโรคอื่นๆซึ่งมักจะป้องกันและบางครั้งก็รักษาได้โดยการกินอาหารมังสวิรัตที่มีไขมันต่ำได้แก่ โรคนิวโมโต โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก โรคเบาหวาน โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคนิวในถุงน้ำดี โรคลำไส้ โรคข้ออักเสบ โรคเหน็บชา โรคมะเร็งตับอ่อน โรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร โรคน้ำตาลในเลือดต่ำ โรคท้องผูก โรคไคเวอร์ติคูโลสิส โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุน โรคมะเร็งรังไข่ โรคริดสีดวง โรคอ้วน และโรคหืด

นอกจากการสูญบุนหรีแล้ว ไม่มีอะไรที่เป็นการเสี่ยงอันตรายต่อสุขภาพของคนเรามากกว่าการกินเนื้อ

นิเวศวิทยาและสิ่งแวดล้อม

การเลี้ยงสัตว์เพื่อเอาเนื้อทำให้เกิดผลตามมาได้แก่ การที่ป่าดงดิบจะถูกทำลาย เกิดความร้อนบนโลกสูงขึ้น น้ำเสีย ขาดแคลนน้ำ เกิดภาวะแห้งแล้งเป็นทะเลทราย มีการใช้แหล่งพลังงานไปอย่างผิดๆ และเกิดความอดอยากบนโลก การใช้ผืนดิน น้ำ พลังงาน และกำลังคน เพื่อผลิตเนื้อออกมาไม่ใช่วิธีที่มีประสิทธิภาพในการใช้ทรัพยากรของโลกเลย

ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1960 มาแล้ว ป่าดงดิบของอเมริกากลางถูกเผาและหักร้างลงไปมากกว่า 25% แล้ว เพื่อทำเป็นทุ่งหญ้าเลี้ยงวัว ประมาณกันว่า แสมเบอร์เกอร์ทุกๆ สี่ออนซ์ได้มาจากการทำลายป่าดงดิบในเขตร้อนไปเป็นเนื้อที่ถึง 55 ตารางฟุต นอกจากนี้การเลี้ยงปศุสัตว์ ยังทำให้เกิดก๊าซสามชนิดที่ทำให้โลกร้อนขึ้น และทำให้เกิดภาวะน้ำเสีย การผลิตเนื้อหนึ่งปอนด์ต้องใช้น้ำในปริมาณที่มากอย่างน่าตกใจ คือใช้น้ำถึง 2464 แกลลอน ในขณะที่การผลิตมะเขือเทศหนึ่งปอนด์จะใช้น้ำเพียง 29 แกลลอนเท่านั้น การผลิตขนมปังโฮลวีทน้ำหนักหนึ่งปอนด์แถวหนึ่งจะใช้น้ำ 139 แกลลอน ปริมาณน้ำที่ใช้ในสหรัฐอเมริกาเกือบครึ่งหนึ่งเอาไปใช้ในการปลูกพืชเพื่อเป็นอาหารสำหรับเลี้ยงวัวควายและปศุสัตว์อื่นๆ

จะมีคนมากมายกว่านี้ที่สามารถมีอาหารกิน ถ้าทรัพยากรที่ใช้ในการเลี้ยงสัตว์จะถูกใช้ในการผลิตข้าว เพื่อเลี้ยงประชากรของโลก ผืนดินหนึ่งเอเคอร์ที่ปลูกข้าวโอ๊ตจะทำให้ได้โปรตีนปริมาณ 8 เฑา และได้ปริมาณแคลอรี 25 เฑา ถ้าหากว่านำข้าวโอ๊ตนั้นมาเลี้ยงคนแทนที่จะเอาไปเลี้ยงสัตว์ พื้นที่หนึ่งเอเคอร์ที่ใช้ปลูกบร็อคโคลี่ จะให้ปริมาณโปรตีน, แคลอรี และในอาซินเป็น 10 เฑา ของการที่จะใช้พื้นที่นั้นมาผลิตเนื้อ สถิติต่างๆทำนองนี้มีอยู่มากมาย ทรัพยากรของโลกจะถูกใช้ประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า ถ้าพื้นที่ที่ใช้ในการผลิตปศุสัตว์จะถูกเปลี่ยนมาใช้ปลูกพืชผลมาเลี้ยงคนแทน

เหตุใดจึงต้องเป็นมังสวิรัต.79.

การกินมังสวิรัตจะทำให้เรา “เหยียบย่ำไปบนแผ่นดินโลกแบบเบาๆ มากขึ้น” นอกจากนั้น การที่เราเอาสิ่งใดมาเพียงเท่าที่เราจำเป็นเท่านั้น และลดส่วนที่เกินต้องการลง เราก็จะรู้สึกดีขึ้นด้วยที่รู้ว่า สิ่งมีชีวิตอย่างหนึ่งไม่ต้องตายไป ทุกครั้งที่เรากินอาหารมื้อหนึ่ง

ความหิวโหยในโลก

คนเกือบหนึ่งพันล้านคนต้องทุกข์ทรมานจากความหิวโหยและการขาดอาหารในโลกนี้ ทุกๆปีจะมีผู้ที่ตายเพราะความอดอยากเป็นจำนวนมาก กว่า 40 ล้านคน ส่วนมากเป็นพวกเด็กๆ ทั้งๆที่เป็นอย่างนี้ แต่ผลการเก็บเกี่ยวข้าวของโลกมากกว่าหนึ่งในสามกลับเอาไปใช้เลี้ยงปศุสัตว์ แทนที่จะเอามาใช้เลี้ยงคน ในประเทศสหรัฐอเมริกา ปศุสัตว์บริโภคผลผลิตข้าวถึง 70% ของผลผลิตทั้งหมด ถ้าเราเอามาเลี้ยงคนแทนที่จะเลี้ยงสัตว์ ก็จะไม่มีการหิวโหยเลย

ความทุกข์ทรมานของสัตว์

ทราบไหมว่า วัวมากกว่า 100,000 ตัว ถูกฆ่าทุกวันในสหรัฐอเมริกา? สัตว์ส่วนมากในประเทศทางตะวันตก ถูกเลี้ยงใน “ฟาร์มแบบโรงงาน” สิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้ ได้รับการออกแบบเพื่อผลิตสัตว์ออกมาสำหรับฆ่าให้ได้จำนวนมากที่สุด โดยเสียค่าใช้จ่ายให้น้อยที่สุด สัตว์ทั้งหลายถูกนำมาเลี้ยงอยู่ด้วยกันอย่างแออัด ทำให้รูปร่างผิดปกติ และได้รับการปฏิบัติเหมือนกับมันเป็นเครื่องจักร สำหรับเปลี่ยนอาหารที่กินเข้าไปให้กลายเป็นเนื้อ เรื่องนี้เป็นความจริงที่พวกเราส่วนใหญ่จะไม่เคยได้เห็นด้วยตาของเราเอง กล่าวกันว่า “การเข้าไปดูในโรงฆ่าสัตว์หนึ่งครั้ง จะทำให้คุณเป็นมังสวิรัตไปตลอดชีวิต”

ลีโอ ดอลสตัดอย กล่าวว่่า “ตราบใดที่ยังมีโรงฆ่าสัตว์ ตราบนั้นก็จะยังมีสงคราม อาหารมังสวิริติเป็นบททดสอบอันเข้มงวดสำหรับความมีมนุษยธรรมของมนุษย์” ถึงแม้ว่าพวกเขาส่วนมากจะไม่ยินยอมหรือให้อภัยต่อการฆ่าเท่าใดนัก แต่เราก็ค่อยๆพัฒนานิสัยในการกินเนื้อกันจนเป็นปกติวิสัย ด้วยการสนับสนุนจากสังคมาบข้าง โดยไม่ได้รู้หรือไม่ได้สนใจจริงๆเลยว่่า สัตว์ที่เรากินกันเข้าไปนั้นถูกกระทำอะไรมาบ้าง และกำลังถูกทำอะไรอยู่

กลุ่มเพื่อนนักบุญ

ตั้งแต่แรกเริ่มของประวัติศาสตร์ที่ถูกบันทึกไว้ เราจะเห็นได้ว่าพืชเป็นอาหารธรรมชาติของมนุษย์ตลอดมา ในตำนานของกรีกและฮีบรูล้วนเขียนบรรยายว่่ามนุษย์เราแต่เดิมนั้นกินผลไม้ พระสงฆ์ของอียิปต์ในสมัยโบราณไม่เคยกินเนื้อสัตว์ นักปรัชญาที่ยิ่งใหญ่ของกรีกหลายคน เช่น เพลโต ไดโอเจนิส และโสเครติส ล้วนส่งเสริมให้กินมังสวิริติ

ในประเทศอินเดีย พระศากยมุนีพุทธเจ้าเน้นความสำคัญของอหิงสา (Ahimsa) คือกฎของการไม่ทำร้ายสิ่งมีชีวิต ท่านเตือนไม่ให้ศิษย์ทั้งหลายของพระองค์กินเนื้อสัตว์ โดยเกรงว่่าสิ่งมีชีวิตอื่นๆจะพากันหวาดกลัวพวกเขา ท่านตรัสไว้ดังนี้ “การกินเนื้อเป็นเพียงนิสัยที่สะสมมาอย่างหนึ่งเท่านั้น ในตอนแรกเริ่มนั้น เราไม่ได้เกิดมาพร้อมกับความอยากที่จะกินเนื้อสัตว์” “คนที่กินเนื้อสัตว์จะทำลายเมล็ดพันธุ์แห่งเมตตาธรรมของพวกเขา” “คนกินเนื้อสัตว์จะฆ่ากันไปฆ่ากันมา และกินกันไปกินกันมา..... ชาตินี้ฉันกินเธอ ชาติน้าเธอกินฉัน..... เป็นอย่างนี้ตลอดไปเสมอ แล้วพวกเขาจะออกจากไตรภูมิ(แห่งมายา) นี้ได้อย่างไรกัน?”

ผู้ที่นับถือเต๋าในยุคแรกๆ และผู้ที่นับถือศาสนาคริสต์และศาสนายิวในยุคแรกๆก็ล้วนแล้วแต่เป็นมังสวิริติ เกี่ยวกับเรื่องนี้มีบันทึกไว้ในคัมภีร์

ไบเบิลว่า “และพระเจ้าเป็นเจ้ากล่าวว่ ฉันให้เมล็ดพืชและผลไม้มาหาชนิต เพื่อให้เธอกิน แต่สำหรับสัตว์ป่าและนกทั้งหลาย ฉันให้หญ้าและใบพืชทั้งหลายเป็นอาหาร” (เจเนซิส 1: 29) ตัวอย่างอื่นๆที่ห้ามการกินเนื้อในคัมภีร์ไบเบิลก็มีอีกเช่น “เธอต้องไม่กินเนื้อและเลือด เพราะว่าชีวิตอยู่ในเลือดนั้น” (เจเนซิส 9:4) “พระเจ้าเป็นเจ้ากล่าวว่ ใครบอกให้เธอม่าตัวตัวผู้และแพะตัวเมียมาบูชาฉัน? จงล้างตนเองออกจากเลือดของผู้บริสุทธิ์เหล่านี้ เพื่อที่ฉันอาจจะฟังคำอธิษฐานของเธอ มิฉะนั้น ฉันจะหันหน้าหนี เพราะว่ามีมือของเธอเประอะเปื้อนไปด้วยเลือด จงสำนึกผิดและสารภาพบาปเสีย เพื่อที่ฉันจะได้ให้ภัยแก่เธอ” และนักบุญปอล, ศิษย์ของพระเยซูคนหนึ่ง, ก็ได้กล่าวไว้ในจดหมายที่เขียนถึงชาวโรมันว่า “ทางที่ดีที่สุดก็คือ อย่ากินเนื้อ หรือดื่มไวน์” (โรมัน 14:21)

เมื่อเร็วๆนี้ นักประวัติศาสตร์ได้พบหนังสือโบราณที่เขียนบรรยายชีวิตความเป็นอยู่และคำสอนของพระเยซู พระเยซูกล่าวไว้ว่า “คนที่กินเนื้อสัตว์ จะกลายเป็นหลุมฝังศพของตัวเอง ฉันขอบอกพวกเธอตามความจริงว่า คนที่ฆ่าผู้อื่นก็จะถูกฆ่าด้วย คนที่ฆ่าสิ่งมีชีวิตและกินเนื้อของมัน ผู้นั้นกำลังกินเนื้อของคนตาย”

ศาสนาต่างๆของอินเดียก็หลีกเลี่ยงการกินเนื้อเช่นกัน มีกล่าวไว้ว่า “มนุษย์เราไม่มีทางกินเนื้อสัตว์ได้ โดยที่ไม่มีการฆ่ามัน ผู้ที่ทำร้ายสรรพสัตว์ทั้งหลายจะไม่มีวันได้รับพรจากพระเจ้า เพราะฉะนั้นจงหลีกเลี่ยงการกินเนื้อสัตว์!” (กฎศาสนาฮินดู)

คัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ของศาสนาอิสลาม คือคัมภีร์กุรอาน ก็ห้าม “การกินสัตว์ที่ตายแล้ว ทั้งเลือดและเนื้อ”

อาจารย์เข็นผู้ยิ่งใหญ่ชาวจีนผู้หนึ่งคือท่าน ฮัน ชัน จื้อ เขียนบทกวีที่ต่อต้านการกินเนื้ออย่างแข็งขันว่า “รีบไปตลาดหาซื้อเนื้อซื้อปลามาให้ภรรยาและลูก ๆ ของเธอกิน แต่ทำไมชีวิตของมันจึงจำต้องถูกคร่าไปเพื่อบำรุงรักษาชีวิตของเธอด้วยเล่า? มันไม่มีเหตุผลเลย มันจะไม่ทำ

ให้เธอมีบุญสัมพันธ์กับสวรรค์ แต่กลับจะทำให้เธอกลายเป็นภาค
ตะกอนในนรก!”

นักเขียน ศิลปิน นักวิทยาศาสตร์ นักปรัชญา และบุคคลที่มีชื่อเสียง
ของโลกมากมายหลายคนก็เป็นผู้กินมังสวิวัตินี้ บุคคลต่างๆต่อไปนี้ล้วนยอมรับ
การกินมังสวิวัตินี้กันอย่างกว้างขวาง ได้แก่ พระศากยมุนีพุทธเจ้า, พระเยซู, เวอร์
จิล, ฮอเรน, เฟลโด, โอวิด, เพแทรค, ปิธาโกรัส, โสเครติส, วิลเลียม เชค
สเปียร์, วอลแตร์, เซอร์ไอแซค นิวตัน, ลีโอนาโด ดา วินชี, ชาร์ลส์ ดาร์วิน, เบน
จามิน แฟรงคลิน, ราล์ฟ วอลโด ฮีเมอร์สัน, เฮนรี เดวิด ธอโร, เอมีล โซลา,
เบอร์ทรานด์ รัสเซลล์, ริชาร์ด วากเนอร์, เปอร์ซี บิชอป เชลลีย์, เอช.จี. เวลส์,
อัลเบิร์ต ไอนสไตน์, ระพินทรนาถ ตากอร์, ลีโอ ตอลสตอย, จอร์จ เบอร์นาร์ด
ชอว์, มหาตมะ คานธี, อัลเบิร์ต ฮวิตเซอร์ และในสมัยนี้ก็มี พอล นิวแมน, มา
ดอนนา, เจ้าหญิงไดอานา, ลินด์เซย์ วากเนอร์, พอล แมคคาร์ที และแคน
ดิซ เบอร์เกน

อัลเบิร์ต ไอนสไตน์ กล่าวว่า “ฉันคิดว่าการเปลี่ยนแปลงและผลของ
อาหารมังสวิวัตินี้ทำให้อารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์มีความบริสุทธิ์ขึ้น จะเป็น
ประโยชน์ต่อมนุษยชาติมากที่สุด ดั่งนั้นมันจึงเป็นสิทธิมนุษยชนและมีสันติสุข
สำหรับคนเราที่จะเลือกการกินมังสวิวัตินี้” คำกล่าวเหล่านี้เป็นคำแนะนำร่วม
กันของนักปราชญ์และบุคคลสำคัญหลายท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน!

อาจารย์ตอบคำถาม

ท : การกินเนื้อสัตว์เป็นการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตอยู่แล้ว แต่ว่า การกินพืชไม่ได้
เป็นการฆ่าด้วยหรือ?

อ : การกินพืชก็เป็นการฆ่าเช่นกัน และทำให้เกิดกรรมก็ดียวกับฆ่าเหมือนกัน
 แต่ว่าผลกรรมนี้จะน้อยมาก ถ้าเราบำเพ็ญธรรมวิถีกวนอิม เป็นเวลาสอง

เหตุใดจึงต้องเป็นมังสวิรัต.83.

ชั่วโมงครึ่งทุกๆวัน ก็จะสามารถขจัดผลกรรมนี้ได้ เพราะว่า เราต้องกินเพื่อจะมีชีวิตอยู่ได้ เราจึงเลือกกินแต่สิ่งที่มีจิตสำนึกน้อยที่สุด และเจ็บปวดทรมานน้อยที่สุด พืชประกอบด้วยน้ำ 90% ดังนั้นระดับของจิตสำนึกของมันจึงต่ำมาก จนมันแทบจะไม่รู้สึกรู้หาทุกขทรมานใดๆเลย นอกจากนี้ เวลาที่เรากินผักหลายๆอย่างเราไม่ได้ตัดรากของมันด้วย แต่กลับช่วยให้มันแพร่พันธุ์แบบไม่ใช้เพศด้วยการตัดกิ่งและใบของมัน ผลสุดท้ายก็เป็นประโยชน์ต่อพืชนั้นจริงๆ ดังนั้น นักตกแต่งสวนจึงบอกว่า การตัดเล็มต้นไม้จะช่วยให้มันเจริญเติบโตและสวยงามมากขึ้น

สำหรับผลไม้ ก็ยิ่งเห็นได้ชัด เวลามันสุกงอม มันก็จะดึงดูดให้คนมา กินมัน โดยส่งกลิ่นหอมเย้ายวน ใช้สีสันอันสวยงามและรสชาติอันหวานอร่อยของมันมาล่อ ทำให้มันบรรลូវัตถุประสงค์ในการแพร่เมล็ดพันธุ์ของมันไปไกลๆ ถ้าเราไม่เด็ดมันมากิน ผลของมันก็จะสุกงอมเกินไป แล้วก็ร่วงหล่นลงมาเน่าอยู่บนพื้น เมล็ดพันธุ์เหล่านั้นก็จะถูกกิ่งใบของต้นไม้บีบบังแสงแดด มันก็ต้องตายไปในที่สุด เพราะฉะนั้น การกินพืชผักและผลไม้จึงเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของธรรมชาติ ซึ่งไม่ได้ทำให้มันเจ็บปวดทุกข์ทรมานเลย

๓ : คนส่วนมากมีความคิดว่า คนกินมังสวิรัตจะมีร่างกายเล็กและผอม ส่วนคนที่กินเนื้อจะสูงใหญ่กว่า เป็นความจริงหรือไม่?

อ : คนกินมังสวิรัตไม่จำเป็นจะต้องตัวเล็กและผอมกว่าเสมอไป ถ้าอาหารที่กินเข้าไปมีความสมดุล พวกเขา ก็เติบโตขึ้นสูงใหญ่ได้เช่นกัน เธอเห็นสัตว์ตัวใหญ่ทั้งหลายไหม เช่น ช้าง วัว ควาย ยีราฟ ฮิปโปโปเตมัส ม้า เป็นต้น พวกมันกินแต่พืชผักและผลไม้ แต่พวกมันกลับแข็งแรงกว่าสัตว์กินเนื้อ และยังแข็งแรงไม่ดุร้าย ทั้งมีประโยชน์ต่อมนุษย์อีกด้วย ส่วนสัตว์กินเนื้อทั้งหลาย จะทั้งดุร้ายมากและก็ไม่มีความจำเป็น ถ้ามนุษย์เรากินเนื้อสัตว์มากๆ ก็จะได้รับผลกระทบจากสัญชาตญาณและลักษณะของสัตว์ คนที่กินเนื้อสัตว์ไม่จำเป็นจะ

ต้องตัวสูงและแฉ่งแรงเสมอไป แต่ว่าอายุของพวกเขาก็โดยเฉลี่ยจะสั้นมาก ชาวเอสกีโมแทบจะกินเนื้อสัตว์อย่างเดียว แต่พวกเขาสูงใหญ่ และแฉ่งแรงหรือเปล่า? อายุยืนหรือเปล่า? เรื่องนี้ฉันคิดว่าเธอน่าจะเข้าใจได้ดี

ก : คนกินมังสวิรัตินจะกินไขได้ไหม?

อ : ไม่ได้ เวลาเรากินไข เราจะฆ่าสัตว์ตัดชีวิตด้วย บางคนกล่าวว่าไขที่ขายอยู่ในท้องตลาดเวลานี้เป็นไขที่ไม่ได้รับเชื้อ ฉะนั้นการกินไขจึงไม่ใช่การฆ่าสัตว์ นี่เป็นเรื่องที่ฟังดูคล้ายกับจะถูกต้อง ไขที่ยังไม่ได้รับเชือนั้น เป็นเพราะมันไม่มีโอกาส ไม่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้มันถูกผสม ดังนั้นมันจึงไม่สามารถพัฒนาไปเป็นไก่ตัวหนึ่งได้ตามวัตถุประสงค์ตามธรรมชาติของมัน แต่ถึงแม้ว่ายังไม่มีการพัฒนาแบบนี้ มันก็ยังคงมีพลังชีวิตที่มีอยู่แต่กำเนิด สำหรับการพัฒนานี้อยู่ เราว่าไขมีพลังชีวิตแต่กำเนิด ถ้าไม่ใช่อย่างนั้น ทำไมไขจึงเป็นเซลล์ชนิดเดียวที่สามารถปฏิสนธิได้ละ? บางคนบอกว่า ไขมีสารอาหารที่จำเป็น มีโปรตีน ฟอสฟอรัส ที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ แต่เด้าผู้ก็มีโปรตีนเหมือนกัน และฟอสฟอรัสก็มีในพืชผักหลายอย่างเช่นมันฝรั่ง

เราทราบว่ตั้งแต่สมัยโบราณมาจนกระทั่งทุกวันนี้ มีพระสงฆ์สำคัญๆหลายท่านที่ไม่กินเนื้อหรือไข ซึ่งมีอายุยืนมาก ตัวอย่างเช่น พระอาจารย์อังกวง แต่ละมือท่านจะมีผักหนึ่งถ้วยกับข้าวเท่านั้น แต่ท่านก็มีอายุยืนถึงแปดสิบกว่าปี นอกจากนี้ ไขแดงยังมีคอเลสเตอรอลสูงมาก ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคที่คร่าชีวิตคนเป็นอันดับหนึ่งของฟอร์โมซาและอเมริกา จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่เราจะเห็นว่าผู้ป่วยในโรงพยาบาล ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่กินไข!

ก : คนเราเลี้ยงสัตว์ต่างๆ เช่น หมู วัว ควาย เป็ด ไก่ เป็นต้น ทำไมเราจึงกินมันไม่ได้ละ?

อ : แล้วยังไงล่ะ? พ่อแม่ก็เลี้ยงลูกให้เติบโตขึ้นมาเหมือนกันนี่ แล้วพ่อแม่มีสิทธิที่จะกินลูกของตัวเองหรือเปล่า? สิ่งมีชีวิตทุกอย่างมีชีวิตที่จะมีชีวิต ไม่มีใครควรจะไปลิดรอนสิทธินี้ของมัน ถ้าเธอดูในกฎหมายของฮ่องกง มีบัญญัติไว้ แม้แต่การฆ่าตัวตายก็มีผิดกฎหมาย เพราะฉะนั้น การฆ่าสิ่งมีชีวิตอื่นจะยิ่งผิดกฎหมายมากกว่านี้สักแค่ไหน?

ต : สัตว์เกิดมาเพื่อให้คนกิน ถ้าเราไม่กินมัน มันจะไม่ล้นโลกหรือไหม?

อ : นี่เป็นความคิดที่เหลวไหลไร้สาระสิ้นดี ก่อนที่เธอจะฆ่าสัตว์ เธอเคยถามมันใหม่ว่า มันอยากให้เราฆ่าและกินมันหรือไม่? สิ่งมีชีวิตทุกชนิดล้วนอยากมีชีวิต และรักตัวกลัวตายกันทั้งนั้น เราไม่อยากให้เสียกินเรา แล้วทำไมสัตว์อื่นๆจึงสมควรจะให้มนุษย์กินมันล่ะ? โลกนี้เพิ่งจะมีมนุษย์เกิดขึ้นเพียงเมื่อไม่กี่หมื่นปีมานี้ ก่อนหน้าที่จะมีมนุษย์เกิดขึ้น ก็มีสัตว์หลายชนิดดำรงอยู่ก่อนแล้ว แล้วมันล้นโลกหรือเปล่านั้น? สิ่งมีชีวิตจะรักษาสมดุลทางด้านนิเวศวิทยาตามธรรมชาติของมันอยู่แล้ว เมื่อใดที่มีอาหารน้อยมีเนื้อที่จำกัด ก็จะเป็นสาเหตุให้มีการลดจำนวนประชากรลงอย่างมาก จึงเป็นวิธีการรักษาปริมาณประชากรให้อยู่ในจำนวนที่เหมาะสม

ต : ทำไมฉันจึงควรจะเป็นมังสวิรัตติ?

อ : ฉันเองเป็นมังสวิรัตติก็เพราะพระเจ้าภายในต้องการให้ฉันเป็นเช่นนั้น เข้าใจไหม? การกินเนื้อเป็นการขัดกับกฎแห่งจักรวาลของการไม่อยากถูกฆ่า เราเองก็ไม่อยากจะถูกฆ่า และเราเองก็ไม่อยากจะถูกขโมย ดังนั้นถ้าเราปฏิบัติเช่นนั้นต่อผู้อื่น เราก็กระทำความชั่วร้ายกับตัวของเราเอง ซึ่งจะทำให้เราเกิดความทุกข์ทรมาน ทุกสิ่งทุกอย่างที่เธอกระทำไปโดยฝ่าฝืนความรู้สึกของผู้อื่น จะทำให้เธอเกิดความทุกข์ เธอไม่สามารถจะกัดตัวเธอเอง ไม่ควรที่จะตีแม่

ตนเอง ในทำนองเดียวกัน เธอก็ไม่ควรจะฆ่า เพราะการทำเช่นนั้นเป็นการฝ่าฝืนกฎแห่งชีวิต เข้าใจไหม? มันจะทำให้เราทุกข์ทรมาน ดังนั้นเราจึงไม่ทำ ไม่ได้หมายความว่าเราพยายามจำกัดตนเองไม่ให้ทำโน่นทำนี่ แต่หมายความว่า เราแผ่ขยายชีวิตของเราออกไปสู่ชีวิตอื่นๆทุกชนิด ชีวิตของเราจะไม่ถูกจำกัดอยู่ในร่างกายนี้เท่านั้น แต่จะแผ่ออกไปยังชีวิตของสัตว์ต่างๆ รวมทั้งสิ่งอื่นๆทั้งหมด ทำให้ตัวเราขยายใหญ่ขึ้น ยิ่งใหญ่ขึ้น มีความสุขมากขึ้น และไม่มีความจำกัด โอเค?

ก : ขอให้ท่านช่วยพูดถึงการกินมังสวิรัต และมันจะมีส่วนช่วยให้เกิดสันติภาพในโลกได้อย่างไร?

อ : ได้ เธอคงทราบแล้วว่า สงครามส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นในโลกนี้มีสาเหตุมาจากเหตุผลทางด้านเศรษฐกิจ เราควรจะกล้าเผชิญหน้ากับความจริงนี้ ความยุ่งยากทางเศรษฐกิจของประเทศใดประเทศหนึ่งจะกลายเป็นปัญหาเร่งด่วนทันที ถ้าเกิดความหิวโหย เกิดการขาดแคลนอาหาร หรือไม่ได้มีการกระจายอาหารไปอย่างเท่าเทียมกันในระหว่างประเทศต่างๆ ถ้าเธอยอมเสียเวลาอ่านหนังสือนิตยสาร และลองศึกษาความเป็นจริงต่างๆเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัต เธอก็จะรู้เรื่องพวกนี้เป็นอย่างดี การทำปศุสัตว์และการเลี้ยงสัตว์เพื่อเอาเนื้อมาเป็นอาหารนั้น เป็นสาเหตุให้เศรษฐกิจของเราล้มละลายในทุกๆด้าน ทำให้เกิดความหิวโหยไปทั่วโลก อย่างน้อยก็ในกลุ่มประเทศโลกที่สาม ฉันไม่ได้เป็นคนพูดเรื่องนี้ขึ้นมาเองนะ มีชาวอเมริกันคนหนึ่งซึ่งทำงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้และเขียนไว้ในหนังสือของเขา เธออาจจะไปดูตามร้านหนังสือและลองอ่านงานวิจัยที่เกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตรวมทั้งกระบวนการผลิตอาหารดูก็ได้ หรือจะอ่านหนังสือเรื่อง “อาหารสำหรับอเมริกายุคใหม่” เขียนโดย จอห์น ร็อบบิโนส์ ก็ได้ เขาเป็นมหาเศรษฐีจากกิจการไอศกรีมผู้มีชื่อเสียงมากคนหนึ่ง เขาเลิกทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อจะหันมากินมังสวิรัต และเขียนหนังสือเกี่ยวกับ

มังสวิรัตติ ทั้งๆที่เป็นการขัดแย้งกับประเพณีของครอบครัวและกิจการของเขา เขาต้องสูญเสียเงินจำนวนมากรวมทั้งชื่อเสียงและกิจการของเขา แต่เขาก็ทำไปเพื่อเห็นแก่สังฆธรรม หนังสือเล่มนั้นดีมาก ยังมีหนังสือและนิตยสารอื่นๆอีกหลายเล่มซึ่งสามารถให้ข้อมูลและข้อเท็จจริงมากมายที่เกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตติ รวมทั้งวิธีการซึ่งอาหารมังสวิรัตติสามารถมีส่วนช่วยให้เกิดสันติภาพขึ้นในโลก เธอคงรู้ว่า เราเอาอาหารของเราเกือบทั้งหมดมาเลี้ยงปศุสัตว์ เธอรู้ไหมว่า เราต้องสูญเสียโปรตีน, ยา, น้ำที่ใช้บริโภค, กำลังคน, รถยนต์, รถบรรทุก, การสร้างถนน ไปจำนวนเท่าไร และต้องใช้เนื้อที่ที่กินแสนเอเคอร์ไปโดยเปล่าประโยชน์ เพียงเพื่อให้วัวหนึ่งตัวเจริญขึ้นมาเพียงเพื่อเป็นอาหารของเราเพียงหนึ่งมื้อ เข้าใจไหม? สิ่งต่างๆเหล่านี้สามารถนำไปใช้แจกจ่ายให้แก่ผู้คนในประเทศด้อยพัฒนา และจะช่วยให้เราแก้ปัญหาเรื่องการขาดแคลนอาหารได้ สำหรับตอนนี้ หากประเทศใดประเทศหนึ่งเกิดการขาดแคลนอาหาร ก็อาจจะเข้าไปรุกรานอีกประเทศหนึ่งเพื่อช่วยประชาชนของตนเองให้รอด การใช้วิธีนี้เป็นการสร้างกรรมและทำให้เกิดการจองเวรแก้แค้นกันเป็นเวลานานแล้ว เข้าใจไหม? **“หว่านพืชอย่างไร ก็จะได้ผลอย่างนั้น”** ถ้าเราฆ่าใครเพื่อแย่งเอาอาหาร เราก็จะถูกฆ่าด้วยเหตุผลเรื่องอาหารในเวลาต่อมา อาจออกมาในรูปแบบอื่นในคราวหน้า หรือในลูกหลานรุ่นต่อไป เป็นเรื่องที่น่าสลดใจ พวกเราเฉลี่ยฉลาดขนาดนี้ มีอารยธรรมสูงส่งขนาดนี้ แต่พวกเราส่วนใหญ่ก็ยังไม่รู้ว่าประเทศเพื่อนบ้านของเรากำลังทุกข์ทรมานด้วยเหตุผลอะไร มันเนื่องมาจากปากของเรา ลิ้นของเรา กระเพาะของเรา เพียงเพื่อที่จะเลี้ยงดูร่างกายร่างเดียว เราก็ฆ่าสิ่งต่างๆไปมากมาย ทำให้เพื่อนมนุษย์จำนวนมากต้องอดอยาก นี่ยังไม่ได้พูดถึงเลยสัตว์นะ เข้าใจไหม? แล้วความผิดอันนี้ไม่ว่าเราจะทำไปโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ก็จะมีถมทับลงมาบนจิตสำนึกของเรา ทำให้เราต้องทรมานจากโรคมะเร็ง วัณโรค และโรคที่รักษาไม่หายโรคอื่นๆ รวมทั้งโรคเอดส์ด้วย ลองถามตัวเองเองสิว่า ทำไม่ประเทศ

อเมริกาของเธอจึงได้รับความทุกข์ทรมานมากกว่าใครเพื่อน? มีอัตราการเกิดมะเร็งสูงที่สุดในโลก ก็เพราะคนอเมริกันกินเนื้อกันมาก กินเนื้อมากกว่าประเทศอื่นๆทั้งหมด ลองถามตัวเธอเองสิว่า ทำไมประเทศจีนหรือประเทศคอมมิวนิสต์อื่นๆจึงไม่มีอัตราการเกิดโรคมะเร็งที่สูงนัก ก็เพราะเขาไม่ได้กินเนื้อกันมาก เข้าใจไหม? เรื่องนี้เป็นสิ่งที่ได้มาจากงานวิจัย ฉันไม่ได้เป็นคนพูดขึ้นมาเอง โอเค? อย่ามาตำหนิฉันล่ะ

ถ : การเป็นมังสวิรัตินี้จะช่วยให้เราได้รับประโยชน์ทางด้านจิตวิญญาณอย่างไร?

อ : ฉันรู้สึกยินดีที่เธอถามคำถามแบบนี้ เพราะแสดงว่าเธอสนใจมุ่งมั่นอยู่กับผลประโยชน์ทางด้านจิตวิญญาณ คนส่วนใหญ่จะสนใจแต่เรื่องสุขภาพ, อาหาร, หรือรูปร่าง เวลาที่เขาถามคำถามเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตินั้น ในแง่ทางจิตวิญญาณนั้น อาหารมังสวิรัตินั้นเป็นอาหารที่สะอาดมากและไม่แฝงด้วยความรุนแรง “เจ้าต้องไม่ฆ่า” เมื่อพระเจ้ากล่าวกับเราเช่นนี้ ท่านไม่ได้บอก ว่า อย่าฆ่าคน ท่านบอกว่าจะอย่าฆ่าสิ่งต่างๆ ท่านบอกเราไว้แล้วไม่ใช่หรือ ว่า ท่านสร้างสัตว์ทั้งหลายให้เป็นเพื่อนของเรา เพื่อช่วยเหลือเรา? ท่านไม่ได้มอบสัตว์ต่างๆไว้ในความดูแลของเราหรือหรือ? ท่านกล่าวไว้ว่า จงดูแลมัน จงปกครองมัน เวลาเธอปกครองประชาชนของเธอ เธอจะฆ่าคนของเธอ และกินคนของเธอไหม? ถ้าทำอย่างนั้นเธอก็จะกลายเป็นกษัตริย์ซึ่งไม่มีใครอยู่ด้วย เพราะฉะนั้นตอนนี้เธอก็เข้าใจแล้วว่าพระเจ้าพูดไว้เช่นนั้น เราก็ต้องปฏิบัติตาม ไม่จำเป็นต้องไปซักถามคำถามอะไร ท่านพูดไว้ชัดเจนดีมาก แต่ใครล่ะจะเข้าใจพระเจ้าได้เว้นแต่พระเจ้าเอง? ดังนั้นเธอจึงต้องเป็นพระเจ้าจะได้สามารถเข้าใจพระเจ้า ฉันขอเชื่อเชิญให้เธอกลับมาเป็นเหมือนพระเจ้าอีกครั้งหนึ่ง เป็นตัวของเธอเอง ไม่ใช่เป็นอย่างอื่น การทำสมาธิถึงพระเจ้าไม่ได้หมายความว่าเธอกราบไหว้บูชาพระเจ้า แต่หมายความว่าเธอกลายเป็นพระ

เจ้า เธอได้รู้ชัดว่าเธอและพระเจ้าเป็นหนึ่งเดียวกัน “เราและพระบิดาเป็นหนึ่งเดียวกัน” พระเยซูกล่าวไว้เช่นนั้นมิใช่หรือ? ถ้าท่านกล่าวว่า ท่านและพระบิดาของท่านเป็นหนึ่งเดียวกัน ตัวเราและพระบิดาองค์นั้นก็สามารถเป็นหนึ่งเดียวกันได้ด้วย เพราะเราเป็นลูกๆของพระเจ้าเช่นกัน พระเยซูยังกล่าวไว้ด้วยว่า ไม่ว่าท่านจะทำอะไรก็ตาม เราก็สามารถทำได้ดีกว่าท่านด้วยซ้ำ เพราะฉะนั้น เราอาจจะดีกว่าพระเจ้ายิ่งได้ ใครจะไปรู้? หากเราไม่รู้อะไรเกี่ยวกับพระเจ้าเลย แล้วเราไปกราบไหว้บูชาพระเจ้าทำไมกันล่ะ? ทำไมจึงใช้ความเชื่ออย่างตาบอดล่ะ? ก่อนอื่นเราต้องรู้ก่อนว่าเรากำลังกราบไหว้บูชาสิ่งใดอยู่ ก็เหมือนกับที่เราต้องรู้จักหญิงสาวที่เรากำลังจะแต่งงานด้วย ก่อนที่เราจะแต่งงานกับเธอจริงๆ ในปัจจุบันนี้ เป็นธรรมเนียมที่ปฏิบัติกันทั่วไปแล้วว่า เราจะไม่แต่งงานก่อนที่เราจะออกเดททำความรู้จักกันก่อน แล้วทำไมเราถึงไปกราบไหว้บูชาพระเจ้าด้วยความเชื่ออันมืดบอดล่ะ? เรามีสิทธิที่จะเรียกร้องให้พระเจ้าปรากฏมาให้เราเห็น ให้เรารู้จักพระองค์ก่อน เรามีสิทธิที่จะเลือกว่าเราจะเชื่อพระเจ้าองค์ไหน ดังนั้นเธอก็คงจะเห็นชัดเจนจากคัมภีร์ไบเบิลแล้วว่าเราควรจะต้องเป็นมังสวิรัต จากเหตุผลทางด้านสุขภาพทั้งหลาย เราก็ควรจะเป็นมังสวิรัต จากเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ทั้งหลาย เราก็ควรเป็นมังสวิรัต จากเหตุผลทางเศรษฐศาสตร์ทั้งหลาย เราก็ควรเป็นมังสวิรัต จากเหตุผลแห่งความเมตตาทั้งหลาย เราก็ควรเป็นมังสวิรัต รวมทั้งเพื่อเป็นการช่วยเหลือโลกให้รอด เราก็ควรเป็นมังสวิรัตเช่นกัน มีกล่าวไว้ในงานวิจัยว่า ถ้าคนทางแถบตะวันตก, ในอเมริกา, กินมังสวิรัตเพียงอาทิตย์ละหนึ่งครั้ง เราก็สามารถจะช่วยคนที่อดอยากได้ถึงสิบล้านคนทุกๆปี เพราะฉะนั้นจึงเป็นวิรุณษเถอะ เป็นมังสวิรัตกันเถอะ จากเหตุผลทุกอย่าง ถึงแม้ว่าเธอจะไม่ปฏิบัติตามคำสอนของฉัน ไม่ได้ปฏิบัติธรรมวิถียุคเดียวกับฉัน ก็ขอให้เป็นมังสวิรัตเพื่อเห็นแก่ตัวเธอเอง เห็นแก่โลกของเราด้วยเถิด

๓ : ถ้าทุกคนกินพืชกันหมด จะทำให้เกิดการขาดแคลนอาหารหรือไม่?

อ : ไม่หรอก การใช้ที่ดินผืนหนึ่งปลูกพืชผักจะให้ผลผลิตที่เป็นอาหารมากถึงสิบสี่เท่า เมื่อเทียบกับการใช้เนื้อที่เท่ากันปลูกหญ้าให้สัตว์กิน ในแต่ละเอเคอร์ พืชผักสามารถให้พลังงานได้ถึง 800,000 แคลอรี แต่ถ้าเรานำพืชเหล่านี้มาใช้เลี้ยงสัตว์และกินสัตว์นั้นเป็นอาหาร เนื่องจากสัตว์จำนวนนั้นจะสามารถให้พลังงานได้เพียง 200,000 แคลอรี เท่านั้น หมายความว่าในกระบวนการนี้มีการสูญเสียพลังงานไปเปล่าๆ ถึง 600,000 แคลอรี เพราะฉะนั้นจึงเป็นหลักฐานที่แน่ชัดว่า อาหารมังสวิรัตินี้มีประสิทธิภาพสูงกว่า และประหยัดกว่าอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์

๓ : ผู้ที่กินมังสวิรัตินี้ จะกินปลาได้หรือไม่?

อ : มันก็ไม่ใช่เป็นไรหรอก ถ้าเธออยากกินปลา แต่ถ้าเธออยากกินมังสวิรัตินี้แล้วละก็ ปลาไม่ได้จัดอยู่ในพวกพืชผักนะ

๓ : บางคนกล่าวว่า เป็นเรื่องสำคัญมากที่จะต้องเป็นผู้ที่มีจิตใจดี แต่การเป็นมังสวิรัตินี้ไม่ใช่เรื่องจำเป็น คำกล่าวนี้สมเหตุสมผลหรือไม่?

อ : ถ้าผู้้นั้นเป็นผู้ที่มีจิตใจดีอย่างแท้จริง แล้วทำไมเขาจะต้องกินเนื้อของสรรพสัตว์อื่นด้วยล่ะ เมื่อได้เห็นสัตว์ทั้งหลายเจ็บปวดทุกข์ทรมาน เขาก็ไม่ควรจะกินเนื้อมันเข้าไปได้ลง การกินเนื้อเป็นการขาดความเมตตากรุณา แล้วผู้ที่มีจิตใจดีจะทำเช่นนั้นได้อย่างไร อาจารย์เฮลเลนจือ เคยกล่าวไว้ว่า “การฆ่าตัวเขาแล้วเขียดเอาเนื้อมากินนั้น ในโลกนี้ไม่มีใครจะโหดเหี้ยม ใจอำมหิตร้ายกาจไปกว่าบุคคลนี้อีกแล้ว” แล้วเขายังจะบอกว่าตนเองเป็นผู้มีจิตใจดีได้อย่างไรกัน? เม่งจือก็กล่าวไว้ว่า “เมื่อท่านได้เห็นมันมีชีวิตอยู่ ท่านก็ไม่อาจจะทนเห็นมันตายได้ และถ้าท่านได้ยินเสียงมันร้องคร่ำครวญ ท่านก็ไม่อาจจะกินเนื้อมันได้ลงคอ ดังนั้นสุขภาพบุรุษที่

เหตุใดจึงต้องเป็นมังสวิรัตติ.91.

แท้จริงจึงออกห่างจากโรงครัว” สถิติปัญญาของมนุษย์นั้นสูงกว่าสัตว์มาก เราสามารถใช้อาวุธเครื่องมือต่างๆทำให้สัตว์ไม่มีทางต่อสู้ต้านทานเราได้ ดังนั้นพวกมันจึงต้องตายไปด้วยความเกลียดชังคับแค้น ผู้ที่สามารถทำเช่นนี้ได้คือรังแกผู้ที่เล็กกว่าและอ่อนแอกว่า ย่อมไม่มีสิทธิที่จะได้ชื่อว่าเป็นสุภาพบุรุษ เมื่อสัตว์กำลังถูกฆ่า มันจะได้รับความเจ็บปวดทรมานมาก มันจะมีความกลัว และโกรธแค้นอย่างรุนแรง สิ่งนี้จะทำให้เกิดการสร้างสารพิษซึ่งตกค้างอยู่ในเนื้อของมัน ใครบริโภคเข้าไปก็จะได้รับอันตราย และเนื่องจากความถี่ของแรงสั่นสะเทือนของสัตว์ต่ำกว่ามนุษย์ จึงมีผลกระทบต่อแรงสั่นสะเทือนของเราด้วย และมีผลต่อการพัฒนาปัญญาของเรา

ท : การเป็นมังสวิรัตติตามสะดวกจะใช้ได้หรือไม่? (มังสวิรัตติตามสะดวก คือผู้ที่ไม่เคร่งครัดมาก จะกินผักในอาหารที่มีเนื้อสัตว์ปนอยู่)

อ : ไม่ได้ ยกตัวอย่างเช่น ถ้าอาหารจุ่มอยู่ในยาพิษ แล้วนำอาหารนั้นออกมาจากยาพิษ เธอคิดว่าอาหารนั้นจะมีพิษหรือเปล่าละ? ใน มหาปรินิพพานสูตร พระมหากัสสปถามพระพุทธเจ้าว่า “ถ้าออกบิณฑบาตได้อาหารซึ่งปะปนอยู่กับเนื้อสัตว์ เราจะสามารถฉันอาหารนั้นได้หรือไม่? เราจะทำให้อาหารนั้นสะอาดได้อย่างไร?” พระพุทธเจ้าตอบว่า “ให้ใช้น้ำล้างแยกผักออกจากเนื้อก่อน จึงจะสามารถฉันได้” จากบทสนทนาที่เราจะเข้าใจได้เลยว่า ไม่ควรกินแม้แต่ผักที่ปนอยู่กับเนื้อ เว้นแต่นำมาล้างด้วยน้ำให้สะอาดเสียก่อน อย่าว่าแต่จะกินเนื้อเลย! ดังนั้นจึงเห็นได้ง่ายมากกว่าพระพุทธเจ้าและสาวกของพระองค์ล้วนแต่ฉันอาหารมังสวิรัตติทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม บางคนถึงกับจับจ้วงต่อพระพุทธเจ้าโดยกล่าวว่า ท่านเป็น ‘มังสวิรัตติตามสะดวก’ ถ้ามีคนถวายเนื้อท่านก็ฉันเนื้อ นี่เป็นคำพูดที่เหลวไหลไร้สาระสิ้นดีคนที่กล่าวเช่นนั้น อ่านคัมภีร์พระสูตรน้อยมาก หรือมิฉะนั้นก็ไม่เข้าใจคัมภีร์พระสูตรที่เขาอ่านเลย ในประเทศอินเดีย คนมากกว่าเก้าสิบลเปอร์เซ็นต์เป็น

.92. กุญแจสู่การรู้แจ้งในทันที

Suma Ching Hai

มังสวิรัต เมื่อผู้คนเห็นพระภิกษุหนุ่มผ้าเหลือง พวกเขาก็รู้กันว่าจะต้องถวายแต่อาหารมังสวิรัตเท่านั้น ยังมีต้องคำนึงถึงว่า คนส่วนใหญ่ก็ไม่มีเนื้อที่จะเอามาถวายด้วยซ้ำอีกนะ!

ต : นานมาแล้ว ฉันเคยได้ยินพระธรรมาจารย์ท่านหนึ่งกล่าวว่า “พระพุทธเจ้าฉันขามหมู จึงเกิดอาการท้องร่วงแล้วก็ตายไป” เรื่องนี้เป็นความจริงหรือไม่?

อ : ไม่มีเรื่องเช่นนี้เด็ดขาด พระพุทธเจ้ามรณภาพเนื่องจากได้ฉันเห็ดชนิดหนึ่ง ถ้าเราแปลตรงตัวจากภาษาของพราหมณ์ เห็ดชนิดนี้มีชื่อเรียกว่า “ขามหมู” แต่ไม่ใช่เป็นขามหมูจริงๆ ก็เหมือนกับที่เราเรียกกล้วยว่า หลงเอียน (ตามอักษรจีนหมายถึง “ตามังกร”) ของหลายอย่างแม้ชื่อเรียกจะไม่ใช่พืชผัก แต่จริงๆแล้ว เป็นอาหารมังสวิรัต เช่น “ตามังกร” เห็ดชนิดนี้ในภาษาพราหมณ์เรียกว่า “ขามหมู” หรือ “หมูชอบ” ทั้งสองคำก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับหมูทั้งสิ้น เห็ดแบบนี้เป็นของที่หาได้ยากในอินเดียโบราณ เป็นอาหารอร่อยที่หาได้ยาก จึงมีคนนำมาถวายแก่พระพุทธเจ้า เป็นเห็ดที่ไม่สามารถพบได้เหนือพื้นดิน มันงอกลงไปใต้ดิน ถ้าใครต้องการก็ต้องค้นหาโดยใช้หมูแก่ๆมาช่วย เพราะหมูชอบกินเห็ดชนิดนี้มาก มันจะหาพบด้วยการสูดดมกลิ่น เมื่อพบก็จะเอาเท้าขุดลงไปใต้ดินโคลนเพื่อเอาขึ้นมากิน จึงเป็นเหตุผลที่เรียกเห็ดชนิดนี้ว่า “หมูชอบ” หรือ “ขามหมู” ทั้งสองชื่อนี้หมายถึงเห็ดชนิดเดียวกัน เนื่องจากมีการแปลโดยไม่ระมัดระวัง คนรุ่นต่อๆมาจึงเข้าใจผิดและคิดว่า พระพุทธเจ้าเป็นพุทธะเถื่อนซึ่งบริโภคเนื้อ เป็นเรื่องที่น่าอับอายจริงๆ

ต : คนที่ชอบกินเนื้อบางคนกล่าวว่า พวกเขาซื้อเนื้อมาจากคนขายเนื้อ เขาไม่ได้เป็นคนฆ่าเอง ดังนั้น การกินเนื้อจึงไม่เป็นไร ท่านคิดว่าเป็นเรื่องที่ถูกต้องหรือไม่?

อ : เป็นความผิดพลาดอย่างร้ายแรง เธอต้องรู้ว่าคนชายเนื้อเขาฆ่าสัตว์ก็ เพราะมีคนต้องการกิน ในลัทธิทวารสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ถ้าไม่มีคน กินเนื้อ ก็จะไม่มีการฆ่าเกิดขึ้น ดังนั้นการกินเนื้อและการฆ่าสัตว์จึง เป็นบาปอย่างเดียวกัน” เพราะมีการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตจำนวนมากนี้เอง เรา จึงมีภัยธรรมชาติและความหายนะต่างๆที่เกิดจากมือมนุษย์ สงครามก็มี สาเหตุมาจากการฆ่าที่มีมากเกินไปนั่นเอง

ก : บางคนกล่าวว่า ถึงแม้พืชจะไม่ผลิตสารที่เป็นพิษ เช่นพวกยูเรีย หรือยูริ ไคเนส แต่คนที่ปลูกผักและผลไม้ก็ใช้ยาฆ่าแมลงกันเป็นจำนวนมาก พืชเหล่านั้นจึงไม่ดีต่อสุขภาพของเรา เป็นเช่นนั้นหรือไม่?

อ : ถ้าคนปลูกผักใช้ยาฆ่าแมลงและสารเคมีที่มีพิษสูง เช่น ดี.ดี.ที. ฉีดพ่น บนพืช ก็จะนำไปสู่โรคมะเร็ง การเป็นหมัน และโรคต่างๆของตับได้ สารพิษ ต่างๆเช่น ดี.ดี.ที. สามารถซึมแทรกเข้าไปอยู่ในไขมัน และปกติจะถูกเก็บ สะสมอยู่ในไขมันของสัตว์ เมื่อเธอกินเนื้อก็หมายความว่า เธอก็กินยาฆ่า แมลงและสารพิษอื่นๆซึ่งสะสมอยู่ในไขมันสัตว์เป็นปริมาณความเข้มข้นที่สูง มาก สารเหล่านี้ค่อยๆสะสมมากขึ้นเมื่อสัตว์นั้นเจริญเติบโตขึ้นมา ปริมาณที่ สะสมนี้อาจมีมากถึงสิบสามเท่าของที่พบในผลไม้, ผัก หรือเมล็ดพืช เรา สามารถจะล้างเอายาฆ่าแมลงที่พ่นเคลือบอยู่บนผิวของผลไม้ออกไปได้ แต่ เราไม่สามารถจะเอายาฆ่าแมลงที่สะสมอยู่ในไขมันสัตว์ออกได้ กระบวนการ สะสมนี้เกิดขึ้นเนื่องจากยาฆ่าแมลงเหล่านี้ค่อยๆสะสมเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นผู้ที่ บริโภคตรงส่วนยอดสุดของสายโซ่อาหารจึงได้รับอันตรายมากที่สุด การ ทดลองจากมหาวิทยาลัยไอโอวา ได้แสดงว่ายาฆ่าแมลงที่พบในร่างกายของ มนุษย์นั้น เกือบทั้งหมดมาจากการบริโภคเนื้อสัตว์ และยังพบว่าระดับของยา ฆ่าแมลงในร่างกายของผู้ที่กินมังสวิรัตมีปริมาณน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของยาฆ่า แมลงที่พบในผู้กินเนื้อสัตว์ จริงๆแล้วยังมีสารพิษอื่นๆที่พบในเนื้อสัตว์อีกนอก

เนื่องจากยาฆ่าแมลง ในกระบวนการเลี้ยงสัตว์นั้น อาหารสัตว์หลายอย่างมี สารเคมีซึ่งกระตุ้นให้สัตว์เจริญเติบโตเร็วขึ้น หรือเพื่อเปลี่ยนสีของเนื้อ รสชาติ และลักษณะของเนื้อ รวมทั้งมีสารกันไม่ให้เนื้อมูดเน่าเร็ว ฯลฯ ตัวอย่างเช่น สารกันบูดที่ผลิตจากไนเตรทเป็นสารที่มีพิษสูงมาก หนังสือพิมพ์นิวยอร์ก ไทมส์ ฉบับวันที่ 18 กรกฎาคม 1971 รายงานไว้ว่า “อันตรายแฝงเร้นอันยิ่งใหญ่ต่อสุขภาพของผู้บริโภคเนื้อสัตว์ ก็คือมลพิษซึ่งมองไม่เห็นในเนื้อสัตว์นั้น เช่น แบคทีเรียในปลาแชลมอน, ยาฆ่าแมลงที่ตกค้างอยู่, สารกันบูด, ฮอริโมน, ยาปฏิชีวนะ และสารเคมีอื่นๆที่ใส่เพิ่มเติมเข้าไป” นอกจากนี้สัตว์ ยังได้รับการฉีดวัคซีน ซึ่งอาจตกค้างอยู่ในเนื้อของมันอีกด้วย จากความรู้ เหล่านี้จะเห็นว่าโปรตีนในผลไม้, ถูกัน, ถั่ว, ข้าวโพด และนม มีความ บริสุทธิ์กว่าโปรตีนจากเนื้อสัตว์มาก เพราะในเนื้อสัตว์มีสารไม่บริสุทธิ์ซึ่งไม่ สามารถละลายได้ในน้ำอยู่ถึง 56% งานวิจัยยังแสดงให้เห็นด้วยว่า สารที่ มนุษย์ใส่เพิ่มเติมเข้าไปนี้อาจนำไปสู่โรคมะเร็งและโรคอื่นๆ รวมทั้งความพิการ ของทารกในครรภ์ ดังนั้นหญิงมีครรภ์จึงยิ่งควรจะต้องกินอาหารมังสวิรัตแบบ บริสุทธิ์ เพื่อให้มั่นใจว่าเด็กทารกจะมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ ถ้าเธอดื่ม นมมากเธอก็จะได้แคลเซียมเพียงพอ ส่วนอาหารประเภทถั่วจะให้โปรตีน และพวกผักและผลไม้จะให้วิตามินและเกลือแร่